

# MISTROVSTVÍ ČR A SR V AERIAL SPORTS



2021

## POVINNÉ PRVKY AERIAL HOOP



Povinné prvky pro disciplínu AERIAL HOOP jsou rozdělené do skupin FLEXIBILITA, SÍLA, DYNAMICKÉ PRVKY A BALANČNÍ PRVKY. Soutěžící je povinen si do své soutěžní sestavy vybrat povinné prvky v určeném počtu pro každou soutěžní kategorii z každé hodnocené skupiny. Počet předepsaných povinných prvků je uveden v rozpisu níže.

Hodnocení povinných prvků je součástí známky technické hodnoty.

Povinné prvky mají až tři stupně náročnosti provedení, soutěžící může získat 1 bod za méně náročné provedení (například provaz 160°-180°), 2 body za středně náročné provedení (provaz 180°) a 3 body za velmi náročné provedení (over split apod.)

Pokud se soutěžící očividně pokusí o daný prvek, ovšem neprovede prvek dostatečně, bude jeho výkon ohodnocen 0. Jestliže povinný prvek soutěžící nepředvedl, obdrží srážku -3 body za každý nepředvedený prvek.

### **POČET PŘEDEPSANÝCH POVINNÝCH PRVKŮ PRO DISCIPLÍNU AERIAL HOOP**

#### **Děti, Junioři AMATÉŘI, AMATÉŘI**

- 1x FLEXIBILITA
- 1x SÍLA
- 1x DYNAMICKÝ TRIK
- 1x BALANČNÍ TRIK

#### **Junioři PROFESIONÁLOVÉ, PROFESIONÁLOVÉ**

- 2x FLEXIBILITA
- 2x SÍLA
- 1x DYNAMICKÝ TRIK
- 1x BALANČNÍ TRIK

#### **Junioři ELITE, ELITE**

- 2x FLEXIBILITA
- 2x SÍLA
- 1x DYNAMICKÝ TRIK
- 1x BALANČNÍ TRIK

# Všechna práva vyhrazena

Tento dokument je jak v části, tak v celku autorským dílem. Veškeré zobrazené fotografie jsou chráněny autorským zákonem. Výhradní práva na veškeré obsažené texty a fotografie jsou majetkem autorského týmu ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších novelizací a jejich neautorizované použití může být postiženo v souladu s výše uvedeným zákonem a zákonem č. 89/2012 Sb., občanský zákoník. Všechna práva vyhrazena. Žádná část tohoto dokumentu (text, fotografie, ani jiná část dokumentu), není-li uvedeno jinak, v celku ani v části nesmí být kopírována nebo jinak reprodukována bez výslovného souhlasu autora.

## ODPOVĚDNOST A INFORMACE

Organizátor si vyhrazuje právo na aktualizace, změny a úpravy bez předchozího upozornění.

Organizátor nenese vůči jiným subjektům odpovědnost za přímé i nepřímé následky škod, vzniklé použitím získaných informací.

Organizátor se zříká odpovědnosti za nepřesnosti či chyby.

### Autorský tým:





Zuzana Klokočnicková  
Olga Jasinská  
Julia Kalinicheva  
Zuzana Bambušková  
Lucie Drahotušská



# AERIAL HOOP

## FLEXIBILITA AH-EF




Povinné prvky pro kategorii Junioři ELITE, ELITE

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-EF1	BIRD'S NEST 2		<b>Body doteku:</b> obě ruce, oba nártý, obě přední stehna <b>Pozice paží:</b> obě ruce drží kruh, propnuté <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou zdvižené a zapřené o kruh ze stejné strany jako tělo <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Další podmínky provedení:</b> nohy jsou pokrčeny v kolenu	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Další podmínky provedení:</b> nohy jsou propnuté v kolenu	2
			<b>Varianta 3</b>	<b>Další podmínky provedení:</b> nohy jsou propnuté v kolenu, záda jsou maximálně prohnutá, hlava je na úrovni dolní poloviny stehen	3
AH-EF2	SWALLOW		<b>Pozice paží:</b> obě paže jsou natažené a drží vrchní část kruhu <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru, záda v prohnutí <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Body doteku:</b> obě ruce, holeně obou nohou <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou natažené, obě holeně položené na spodní části kruhu	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Body doteku:</b> obě ruce, nártý obou nohou <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou natažené, oba nártý položené na spodní části kruhu	3
			<b>Varianta 3</b>	<b>Body doteku:</b> obě ruce, nárt jedné nohy <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou natažené, zadní noha se dotýká kruhu za nárt, druhá noha je v pozici předního provazu v rozsahu minimálně 160°	3
AH-EF3	GAZELLE/ COCOON		<b>Body doteku:</b> obě nohy, záda v dolní části <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Pozice rukou:</b> obě ruce jsou volné <b>Pozice nohou:</b> přední noha drží podkolenní jamkou kruh, zadní noha je propnutá v prodloužení se stehnem přední nohy	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Pozice rukou:</b> obě ruce drží zadní nohu v úchopu Biemann <b>Pozice nohou:</b> přední noha drží podkolenní jamkou kruh, zadní noha pokrčena v kolenu a drží jí obě ruce v úchopu Biemann	2
			<b>Varianta 3</b>	<b>Pozice rukou:</b> obě ruce drží zadní nohu v úchopu Biemann <b>Pozice nohou:</b> přední noha je pokrčena v kolenu a zaháknutá za kruh, zadní noha je natažená do pozice splitu v rozsahu 180° a drží jí obě ruce v úchopu Biemann	3
AH-EF4	CANDLESPLIT		<b>Body doteku:</b> lýtko a nárt jedné nohy, ruka <b>Pozice paží:</b> jedna ruka drží kruh, druhá ruka drží opačnou nohu směrem za zády <b>Pozice nohou:</b> nohy propnuté, jedna je zapřena o kruh, druhá noha je přitahována opačnou rukou směrem za záda <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Pozice nohou:</b> minimální rozsah 160°	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Pozice nohou:</b> minimální rozsah 180°, noha přitahovaná rukou je na úrovni ramene ruky, která drží kruhu	2
			<b>Varianta 3</b>	<b>Pozice nohou:</b> minimální rozsah 180°, noha přitahovaná rukou je pod úroveň ramene ruky, která drží kruhu	3

# AERIAL HOOP

## FLEXIBILITA AH-EF






Povinné prvky pro kategorii Junioři ELITE, ELITE

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-EF5	BIRD OF PARADISE		<b>Body doteku:</b> záda a bok, loketní jamka jedné ruky, přední stehno <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je zaháknutá za kruh v loketní jamce a sepnutím s druhou rukou svírá křížovou nohu <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené, jedna směřuje nahoru a drží ji sepnuté ruce, druhá směřuje k zemi a tvoří pozici splitu v rozsahu menším než 180°	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je zaháknutá za kruh v loketní jamce a sepnutím s druhou rukou svírá křížovou nohu <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené, jedna směřuje nahoru a drží ji sepnuté ruce, druhá směřuje k zemi a tvoří pozici splitu v rozsahu 180° nebo větším	3
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka je zaháknutá za kruh v loketní jamce a drží křížovou nohu za patu nebo chodidlo, druhá paže je volně do strany bez kontaktu s kruhem nebo částí těla <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené, jedna směřuje nahoru a drží ji křížová ruka za patu nebo chodidlo, druhá směřuje k zemi a tvoří pozici splitu v rozsahu 180° nebo větším	3
AH-EF6	FRONT SPLIT		<b>Body doteku:</b> obě ruce, obě nohy <b>Pozice paží:</b> obě ruce drží kruh v horní části <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté v pozici provazu <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru, hrudník ve vzpřímené poloze, pánev nesmí být pod úrovní středu kruhu	
			<b>Varianta 1</b> <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	2
			<b>Varianta 2</b> <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 5 vteřin	3
AH-EF7	HORIZONTAL		<b>Body doteku:</b> obě ruce, obě nohy <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou natažené, jedna drží vrchní část kruhu, druhá spodní část kruhu <b>Pozice těla:</b> horizontální, záda v prohnutí <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v provazu nebo rozštěpu o rozsahu 180°, nohy paralelně s podlahou	
			<b>Varianta 1</b> <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	2
			<b>Varianta 2</b> <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 5 vteřin	3

# AERIAL HOOP

SÍLA AH-ES



Povinné prvky pro kategorii Junioři ELITE, ELITE

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-ES1	MEXICAN STAND		<b>Body doteku:</b> ruka, rameno <b>Pozice rukou:</b> jedna ruka drží kruh, volná ruka je propnutá <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů, ve stojce na jednom rameni <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Provedení:</b> nohy propnuté v zanožení MEXICAN	1
AH-ES2	HEEL OR FEET HANG		<b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Body doteku:</b> obě paty nebo oba nártý <b>Pozice rukou:</b> ruce se přidržují nohou <b>Pozice nohou:</b> natažena v pozici PIKE/ obě kolena jsou pokrčena do pozice TUCK <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Body doteku:</b> obě paty nebo oba nártý <b>Pozice nohou:</b> natažena v pozici PIKE/ obě kolena jsou pokrčena do pozice TUCK <b>Pozice rukou:</b> ruce jsou volné v libovolné pozici <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů	2
			<b>Varianta 3</b>	<b>Body doteku:</b> jedna pata nebo jeden nárt <b>Pozice rukou:</b> ruce jsou v libovolné pozici, jedna ruka může držet chodidlo nebo patu <b>Pozice nohou:</b> pata nebo nárt jedné nohy drží kruh, volná noha je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů	3
AH-ES3	NECK HANG		<b>Body doteku:</b> krk <b>Pozice paží:</b> paže jsou v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté <b>Pozice těla:</b> hlavou vzhůru <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>		3
AH-ES4	BACK HORIZONTAL PLANK		<b>Body doteku:</b> obě ruce <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou zcela natažené a drží kruh v dolní části čelem k zemi, nohy a tělo jsou vodorovné k podlaze (20° tolerance) <b>Pozice těla:</b> <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Pozice nohou:</b> jedna noha je zcela natažená, druhá v passé pozici	2
			<b>Varianta 2</b>	<b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE	2
			<b>Varianta 3</b>	<b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené a zcela u sebe	3
AH-ES5	REVERSE MEAT HOOK		<b>Pozice nohou:</b> obě nohy zcela natažené <b>Pozice těla:</b> ruka drží spodní část kruhu za zády, tělo tvoří oblouk a je prohnuté <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Body doteku:</b> obě ruce <b>Pozice paží:</b> obě ruce se drží spodní části kruhu	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Body doteku:</b> jedna ruka <b>Pozice paží:</b> jedna paže natažená, ruka se drží spodní části kruhu, druhá paže volně do strany	3

# AERIAL HOOP

## SÍLA AH-ES




Povinné prvky pro kategorii Junioři ELITE, ELITE

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-ES6	MEAT HOOK 2		<b>Body doteku:</b> jedna ruka <b>Pozice rukou:</b> ruce jsou propnuté, jedna ruka se drží spodní části kruhu, druhá ruka je volná <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté v pozici PIKE s koleny u sebe, nebo mírně od sebe <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů, pánev směřuje nahoru, jedna kyčel se dotýká předloktí opačné ruky <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>	<b>Provedení:</b> prvek je do výsledné podoby (na jedné ruce) proveden libovolně	1
			<b>Varianta 2</b>	<b>Provedení:</b> prvek je proveden z visu na propnuté ruce mrtvým tahem bez použití švihů, druhá ruka je v průběhu vytažení opřená o předloktí ruky držící kruh	2
			<b>Varianta 3</b>	<b>Provedení:</b> prvek je proveden z visu na propnuté ruce mrtvým tahem bez použití švihů, druhá ruka je volná	3
AH-ES7	PRINCESS		<b>Body doteku:</b> podkolenní jamka jedné nohy a chodidlo druhé nohy <b>Pozice těla:</b> hlavou dolů <b>Pozice nohou:</b> jedna noha podkolenní jamkou drží kruh a lano v oblasti úvazu, druhá noha je propnutá a zapřená o dolní část kruhu <b>Pozice paží:</b> ruce jsou volně v libovolné pozici <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny		
			<b>Varianta 1</b>		1

# AERIAL HOOP

## BALANČNÍ PRVKY AH-EB




Povinné prvky pro kategorii Junioři ELITE, ELITE

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-EB1	HIP SPLIT		<b>Body doteku:</b> kyčel/bok <b>Pozice těla:</b> horizontální, nohy tvoří pozici provazu paralelně s podlahou (případně 20° tolerance) <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny <b>Pozice nohou:</b> noha držící kruh je minimálně v úrovni za ramenem volné ruky	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice paží:</b> opačná ruka drží přední nohu za chodidlo nebo nárt <b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu méně než 180° <b>Pozice těla:</b> horizontální, nohy tvoří pozici provazu paralelně s podlahou (20° tolerance)	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice paží:</b> opačná ruka drží přední nohu za chodidlo nebo nárt <b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 180° a více <b>Pozice těla:</b> horizontální, nohy tvoří pozici provazu paralelně s podlahou (20° tolerance)	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice paží:</b> opačná ruka drží přední nohu za chodidlo nebo nárt <b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 180° a více <b>Pozice těla:</b> horizontální, nohy tvoří pozici provazu paralelně s podlahou (bez tolerance)	3
AH-EB2	HIP BALANCE		<b>Body doteku:</b> tříšlo jedné nohy <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou propnuté, špičky nohou jsou ve stejné úrovni nad zemí a vyvažují rovnováhu <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice paží:</b> jedna ruka přidržuje přední nohu	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice paží:</b> obě ruce jsou volné, tělo drží pouze za kyčel	3
AH-EB3	CHOKE HOLD BALANCE		<b>Body doteku:</b> obě ruce, hrudník <b>Pozice paží:</b> obě ruce drží kruh <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice nohou:</b> pokrčené nohy, jedna noha směřuje vpřed, druhá vzad (ATTITUDE)	1
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v poloze provazu o minimálním rozsahu 160°	2
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice nohou:</b> nohy jsou v poloze provazu o minimálním rozsahu 180°	3

# AERIAL HOOP

## BALANČNÍ PRVKY AH-EB

Povinné prvky pro kategorii Junioři ELITE, ELITE

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-EB4	CROCODILE		<b>Pozice těla:</b> horizontální, chodidla jsou minimálně ve výšce trupu <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	2
			<b>Varianta 1</b> <b>Body doteku:</b> obě ruce, jedna noha v oblasti kolene nebo holeně <b>Pozice paží:</b> obě ruce jsou pokrčené, spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka se drží kruhu ve výšce hlavy <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE jedna noha se opírá o kruh v oblasti kolene nebo holeně	
			<b>Varianta 2</b> <b>Body doteku:</b> jedna ruka, nohy v oblasti kolene nebo holeně <b>Pozice paží:</b> spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka je v libovolné pozici bez kontaktu s kruhem nebo částí těla <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE jedna noha se opírá o kruh v oblasti kolene nebo holeně	
			<b>Varianta 3</b> <b>Body doteku:</b> obě ruce <b>Pozice paží:</b> obě ruce jsou pokrčené, spodní ruka podpírá břicho loktem, horní ruka se drží kruhu ve výšce hlavy <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou zcela natažené v pozici STRADDLE bez kontaktu s kruhem	3
AH-EB5	FLYING RUSSIAN FRONT		<b>Body doteku:</b> obě ruce, chodidlo jedné nohy <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou natažené, ruce drží kruh v jeho vrchní části <b>Poloha těla:</b> tělo je v záklonu, přední noha směřující ke stropu se nevyklání do strany a je souběžně s lanem (tolerance 20°) <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	1
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice nohou:</b> spodní noha stojí v kruhu v jeho spodní části, nohy jsou v pozici přední provaz v rozsahu minimálně 160°	
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice nohou:</b> spodní noha stojí v kruhu v jeho spodní části, nohy jsou v pozici přední provaz v rozsahu minimálně 180°	2
AH-EB6	ALIEN SPLIT TOP BAR		<b>Body doteku:</b> obě ruce se drží vrchní části kruhu <b>Pozice paží:</b> obě paže jsou propnuté, drží se vrchní části kruhu <b>Pozice nohou:</b> obě nohy jsou propnuté, jedna je zapřená o paži stejné ruky, druhá směřuje vzad <b>Pozice těla:</b> horizontální pozice, nohy jsou vodorovné s podlahou (15° tolerance), zadní noha nesmí být pod úroveň hlavy	1
			<b>Varianta 1</b> <b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 160° - 180° <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 2</b> <b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 180° <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 3 vteřiny	
			<b>Varianta 3</b> <b>Pozice nohou:</b> v provazu v rozsahu 180° <b>Výdrž v pozici:</b> minimálně 5 vteřin	3

ilustrační obrázek











# AERIAL HOOP

## DYNAMICKÉ PRVKY AH-ED


Povinné prvky pro kategorii Junioři ELITE, ELITE

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body	
AH-ED1	LION ROLLS		<b>STARTOVNÍ POZICE:</b> horní část zad je zapřena o dolní část kruhu, trup je ve svislé poloze, jeden bok trupu se dotýká kruhu a stejná noha je podkolenní jamkou zaháknutá o kruh z opačné strany než bok, ruka na stejné straně je zapřena o podpaží, druhá ruka drží kruh loketní jamkou nebo dlaní  <b>PROVEDENÍ:</b> otočení vpřed nebo vzad o 360°  <b>DALŠÍ PODMÍNKY PROVEDENÍ:</b> startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, otočky musí být provedeny zcela dynamicky bez viditelného zasekávání nebo ztráty rovnováhy		
			Varianta 1	JEDNA OTOČKA	1
			Varianta 2	DVĚ OTOČKY	2
			Varianta 3	VÍCE NEŽ DVĚ OTOČKY	3
AH-ED2	ELBOW ROLLS		<b>STARTOVNÍ POZICE:</b> ruce za loketní jamky drží spodní část kruhu, kruh je za zády, pozice nohou a těla libovolná  <b>PROVEDENÍ:</b> otočení vpřed nebo vzad o 360°, otočka musí být provedena plynule a dynamicky  <b>DALŠÍ PODMÍNKY PROVEDENÍ:</b> startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, otočky musí být provedeny zcela dynamicky bez viditelného zasekávání nebo ztráty rovnováhy		
			Varianta 1	JEDNA OTOČKA	1
			Varianta 2	DVĚ OTOČKY	2
			Varianta 3	VÍCE NEŽ DVĚ OTOČKY	3
AH-ED3	FALL FROM HANDS TO HANDS (BAR TO BAR) TO STRADDLE		<b>STARTOVNÍ POZICE:</b> vis za ruce na horní části kruhu  <b>DALŠÍ PODMÍNKY PROVEDENÍ:</b> ve výchozí pozici je nutno držet 2 vteřiny, pád musí být proveden plynule a dynamicky		
			Varianta 1	<b>Konečná pozice:</b> pád do visu za ruce na dolní části kruhu, nohy a hrudník v libovolné pozici	1
			Varianta 2	<b>Konečná pozice:</b> pád do visu za ruce na dolní části kruhu, nohy v pozici straddle, hrudník je v pozici hlavou dolů	3
AH-ED4	FALL FROM FEET HANG TO HOX (DOUBLE KNEE HANG)		<b>STARTOVNÍ POZICE:</b> vis za nártky na horní části kruhu, bez držení rukou  <b>KONEČNÁ POZICE:</b> vis za obě kolena na spodní části kruhu bez držení rukou  <b>DALŠÍ PODMÍNKY PROVEDENÍ:</b> startovní pozici je nutno držet 2 vteřiny, pád musí být proveden zcela dynamicky bez zaváhání		
			Varianta 1		3

# AERIAL HOOP

## DYNAMICKÉ PRVKY AH-ED

Povinné prvky pro kategorii Junioři ELITE, ELITE

Kód	Prvek	Grafické znázornění	Požadavky na provedení prvků	Body
AH-ED5	PROTOČENÍ VZAD		<p><b>STARTOVNÍ POZICE:</b> vis za podkolenní jamky, ruce drží kruh nadhmatem nebo podhmatem</p> <p><b>KONEČNÁ POZICE:</b> sed na kruhu</p> <p><b>ZPŮSOB PROVEDENÍ:</b> přitahem obou rukou je tělo plynule bez násvihu vytaženo do pozice sedu, směr protočení vzad</p>	
			Varianta 1	1